ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சித்தார்த்தி
கார்த்திகை
மலர் 17

1979
நவம்பர்
இதழ் 11

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
பிரார்த்தனை ...	241
ஸ்ரீ சாந்தி விலாஸம் ...	242
வெந்தயக்கீரை ...	245
என் பெயர் நாக்கு ...	248
அமுக்கிரா ...	252
பலக்குறைவு ...	257

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து. தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

கனநாட்கள்

கனநாட்கள் எனச் சில நாட்களைக் குறிப்பிடுவது வழக்கம். இந்நாட்களில் நோய் வந்தால் லேசான நோயும் கடுமை பெறும். ஒருநாள் பொழுதில் இரவு, வாரத்தில் சனி, பக்ஷத்தில் ஏகாதசி, துவாதசி, அமாவாசை, பௌர்ணமி, ருதுக்களில் மழை, பனி நாட்களான புரட்டாசி, ஐப்பசி, கார்த்திகை, மார்கழி இவைகளைக் கனநாட்கள் என்பர். புரட்டாசி, ஐப்பசி, கார்த்திகைகளில் சனி ஏகாதசி அமாவாஸ்யை வந்தாலே நோயாளியைச் சூழ்ந்துள்ளவர் கவலைப்படுவர். அதிலும் கார்த்திகையின் கடைசி வாரமும் மார்கழியின் முதல் வாரமும் **யமதம்ஷ்டிரை** - யமனின் தெற்றிப் பற்கள் என்றே கூறுவர். மிதமாக உண்பவர் மட்டுமே பிழைத்திருப்பர் என்று நூல்கள் கூறுகின்றன.

कार्तिकस्य दिनान्यष्टौ अष्टावाग्रयणस्य च ।
यमदंष्ट्रा समाख्याता स्वल्पभुक्तो हि जीवति ॥

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5081
சித்தார்த்தி
கார்த்திகை
மலர்-17

1979
நவம்பர்
இதழ் - 11

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்கு
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

जगत्पवित्रि मामिकामपाहराशु दुर्जराम् ।
प्रसीद मे दयाधुने प्रशस्तिमम्ब नः स्कृधि ॥

ஜகத்பவித்ரி மாமிகாம்
அபாஹராசு துர்ஜராம் ।
ப்ரஸீத் மே தயாதுநே
ப்ரசஸ்திம் அம்ப ந: ஸ்க்ருதி ॥

தேவி! தாயே! உலகைத் தூயதாக்குபவளே! உரிய நேரத்திற்கு முன்னதாகவே என்னிடம் தோன்றியிருக்கும் கிழத்தனத்தை அகற்றிவிடுவாயாக! தயையாகிய நீர் பெருக்கெடுத்தோடும் ஆறு போன்றவளே! என்னிடம் கருணை காட்டுவாயாக! என்னை ஊக்குவித்துப் பெரும்புகழடையச் செய்வாயாக!

– ஸ்ரீ சங்கரர் - வேதபாதஸ்வம்.

ஸ்ரீ சாந்தி விலாஸம்

गन्तव्योऽध्वा सकलदुरवस्थानसंपातभूमिः
गत्वा दृश्यः त्रिभुवनजनायुष्कलान्तः कृतान्तः ।
दृष्ट्वा लभ्याः निरयजनिताः यातनाः नैकभेदाः
विस्मृत्येदं निखिलमपि तु व्यर्थमायुर्नयामः ॥ (17)

கந்தவ்யோடத்த்வா ஸகலதுரவஸ்த்தானஸம்பாதபூமி:
கத்வா த்ருச்ய: த்ரிபுவநஜநாயுஷ்கலாந்த: க்ருதாந்த: ।
திருஷ்ட்வா ல்ப்ப்யா: நிரயஜநிதா: யாதநா: நைகபேதா:
விஸ்ம்ருத்யேதம் நிகலமபி து வ்யர்த்தமாயுர்நியாம: ॥

இந்த ஸ்தூல சரீரத்திலிருந்து நமது ஜீவாத்மா பிரிந்தபின்பு அவன் நேராய் போகவேண்டிய இடம் யமதர்மராஜன் இருக்கும் இடம். அங்கு போவதற்கு ஆகாய மார்க்கமோ விமானமோ இல்லை. ஏதோ ஒரு ஆவி. போகும் வழி முற்றிலும் மிகக் கஷ்டமானவை. துஷ்ட கொடூர ஜந்துக்கள் நிறைந்த நதி. பகவான் யமதர்மராஜாவின் அதிகாரம் — மூவுலகிலும் உள்ள இந்திராதி தேவர்கள், மனிதர்கள், அஸுரர்கள், ஜங்கமஸ்தாவர பிராணிகள் அனைவர்களுடையவும் ஆயுட்காலத்தை அவரவரின் கர்மாநுஸாரப்படிக்கு முடிவு செய்வதும், பிறகு ஜீவர்கள் செய்த பாப பலன்களை அநுபவிக்க பலவித நரகங்களுக்கு இவர்களை அனுப்புவதுமாகும்.

மரணமானதும் இப்படி ஜீவாத்மாவின் கதி விசேஷங்களை தர்ம சாஸ்திரங்கள் மஹாபாரதம் முதலிய கிரந்தங்களில் நாம் படித்துள்ளோம். பெரியோர்கள் மூலம் கேட்டிருக்கிறோம். நாமும் பிறருக்கு இந்த தத்வங்களைச் சொல்லுகிறோம் சமய சந்தர்ப்பங்களில்.

ஆனால் நாம் நமது சொந்த விஷயத்தில் மட்டும், இதையெல்லாம் அறவே மறந்துவிடுகிறோம். நரக வேதனைகளை அநுபவிக்காமலிருக்க, சுவர்க்க ஸுகங்களை அநுபவிக்க இப்பொழுது இங்கு புவியில் செய்ய வேண்டிய தர்மகர்மங்களைச் செய்யாமல் ஆயுளை வீணாய் கழிக்கின்றோம்.

काले काले न किमुपनतं भुञ्जते भोज्यजातम्
गृह्णन्त्यम्भो न किमथ न किं संविशन्ति क्षपासु ।
पुष्णन्ति स्वान् न किमु पृथुकान् स्त्रीषु किं नो रमन्ते
कृत्याकृत्यव्यपगतधियां कस्तिरश्चां च भेदः ॥ (18)

காலே காலே ந கிமுபநதம் புஞ்ஜதே போஜ்யஜாதம்
கிருஹ்ணந்த்யம்போ ந கிமத ந கிம் ஸம்விசந்தி க்ஷபாஸு ।
புஷ்ணந்தி ஸ்வாந் ந கிமு ப்ருதுகான் ஸ்திரீஷு கிம் நோ ரமந்தே
கிருத்யாகிருத்யவ்யபகததியாம் கஸ்திரச்சாம் ச பேத: ॥

மெய்யன்பர்களே, நன்ருய் சிந்தித்துப் பாருங்கள் — மனிதர்களுக்கும் மிருகங்களுக்கும் இடையே என்ன வித்தியாஸம் இருக்கின்றது? மனிதர்கள்போலவே மிருகங்களும் அவ்வப்போது உணவை சாப்பிடுகின்றன. ஜலத்தைக் குடிக்கின்றன. இரவுகளில் உறங்குகின்றன். தன் குழந்தைளை உணவு முதலியவை கொடுத்து வளர்க்கின்றன. ஆண்-பெண்கள் காம ஸுகம் அநுபவிக்க, சேருகின்றன.

ஆஹாரம், தாகசாந்தி, தூக்கம், குழந்தை வளர்த்தல், புணர்ச்சி ஆகிய அம்சங்களில் மனுஷ்யனுக்கும் மிருகத்திற்கும் என்ன பேதம் இருக்கிறது? இயற்கையான இவையெல்லாம் ஒரேமாதிரிதான்.

இன்னது செய்யத்தக்கது. இன்னது செய்யத்தகாதது. ஏன் இதை இம்முறையில் செய்யவேண்டும்? ஏன் இம்முறையில் செய்யக்கூடாது? முறைப்படி செய்தால் என்ன நற்பயன்? முறை தவறிச் செய்தால் என்ன கெடுதல் விளையும்? என்று அறிவதற்கு ஆற்றலை மனிதருக்கு மட்டுமே ஈசுவரன் அதிகமாய் அருளியுள்ளார். மிருகங்களுக்கு இல்லை. இந்த அரிய அறிவை சிறிதும் உபயோகப்படுத்தாமல், மிருகம்போல் அன்ன பானம், போகாதி கார்யங்களில் இருக்கும் மனிதருக்கும் மிருகங்களுக்கும் என்ன பேதம்?

कृच्छ्राल्लब्धं धनमपि शतांशाधिकप्राप्तिलोभात्
पत्रे किञ्चिल्लिखितमुपलभ्यैव सर्वं त्यजामः ।
शास्त्रैः सिद्धे बहुशतगुणाधिक्यलाभे परत्र
व्यर्थाशङ्काकलुषमनसो नोत्सृजामोऽर्थलेशम् ॥ (19)

க்ருச்சால் லப்தம் தநமபி சதாம்சாதிகப்ராப்திலோபாத்
பத்ரே கிஞ்சித் லிகிதமுபலப்ய்யைவ ஸர்வம் த்யஜாம: ।
சாஸ்த்ரை: ஸித்தே பகுசதகுணுதிக்யலாபே பரத்ர
வ்யர்த்தாசங்காகலுஷமனஸோ நோத்ஸ்ருஜாமோऽர்த்தலேசம் ॥

கருமிகளுடைய சுபாவத்தை வர்ணிக்கிருர் கவி — பலவிதங்களில் மிகப் பிரயாசைப்பட்டுத் தேடி ஸம்பாதித்த பொருளை, அது மேல்மேல் அபிவிருத்தியாகவேண்டும் என்று எண்ணி, அவ்வப்பொழுது கிடைத்ததை சிறிது வட்டிக்கு ஆசைப்பட்டு, வெளிப்பேர்களிடம் பூராப் பணத்தையும் கேவலம் ஒரு காகிதத்தில் எழுதிய கடன் பத்திரத்தை

(Promisary Note) நம்பி கொடுக்கிறார்கள், ஒரு ஸந்தேஹமுமின்றி. இவர்கள் இப்படிக் கொடுக்கும் பணத்திற்கு வருமானம் ஏதோ ஒரு சதவிஹிதம் (Percentage) தான், கொடுத்த பணத்திற்கு மேல் கூடுதலாக. கடன் கொடுக்கப்பட்டவர்களிடமிருந்து பணம் திரும்பி வருவதில் பல இன்னல்கள் ஏற்படுவதைப் பற்றி சொல்லத் தேவையில்லை. நிற்க,

இங்கு நாம் கொடுக்கிற பணத்திற்கு எவ்வளவோ பல நூறு பங்குகள் அதிகமாக லாபம் பரலோகத்தில் கிடைக்கக்கூடிய ஒரு சேமிப்பு திட்டத்தை வேதங்களும் ஸ்மிருதிகளும் உபதேசித்துள்ளன. அந்த திட்டத்தை நம்பாமல், சாஸ்திர உறுதிமொழிகளில் ஸந்தேஹம் கொண்டு, குதர்க்கங்களில் மனதைக் குழப்பிக்கொண்டு, சேகரித்த பணத்தில் அதிக அம்சம் வட்டிக்கு ஆசைப்பட்டு கடன் கொடுத்தாலும், தர்மசாஸ்திரம் சொல்லும் வழியில் ஒரு சிறு பங்குகூட செலவு செய்கிறதில்லை.

जीर्णे रुग्णे विकलकरणे शत्रुभिर्वा गृहीते
स्वस्मिन् कोऽर्थो भवति सुखदः कश्च कामप्रसङ्गः ।
माभूदेतत् सकलं अथवा स्वायुषः किं प्रमाणम्
निश्चित्यैवं दुरितनिचयश्चीयते निर्विशङ्कैः ॥ (20)

ஜீர்ணே ருக்ணே விகலகரணே சத்ருபிர்வா க்ருஹீதே
ஸ்வஸ்மின் கோऽர்த்தோ பவதி ஸுகத: கஸ்ச காமப்ரஸங்க: ।
மாபூதேதத் ஸகலம் அதவா ஸ்வாயுஷ: கிம் பிரமாணம்
நிஸ்சித்யைவம் துரிதநிசயஸ்சீயதே நிர்விசங்கை: ॥

கருமிகளுடைய சுபாவத்தை வர்ணித்துவிட்டு, வேறுவித மனிதரின் சுபாவத்தை விளக்குகிறார் கவி. தன்னுடைய தேஹம் கிழத்தனமடைந்துவிட்டாலும், அல்லது ஏதாவது தொடர்ந்துகொண்டிருக்கும் நோயினால் பீடிக்கப்பட்டாலும், கண் முதலிய ஞான இந்திரியங்களும் வாய் முதலிய கர்மேந்திரியங்களும் சக்தியற்றதாய் ஆகிவிட்டாலும், அரசாங்கத்தினால் கைதி செய்யப்பட்டுவிட்டாலும் அப்பொழுது என்னிடமிருக்கும் இந்தப் பணங்களினால் நான் இந்த சரீரத்திற்கு என்ன இன்பத்தைச் செய்து கொள்ள முடியும்? ஆதலால் இதெல்லாம் ஏற்படாமல் போகட்டும். என்னுடைய ஆயுளுக்கு என்ன உத்திரவாதம் நான் வெகுகாலம் வாழ்வேன் என்று? இப்படி நிச்சயித்து இந்த யௌவனம் தளருவதற்குள் பணத்தினாலும் ஸ்திரீகளினாலும் அடையக்கூடிய சிற்றின்பங்களையெல்லாம் அநுபவித்துவிடவேண்டும் என்று தீர்மானித்து, பலவித துர்மார்க்கங்களில் செலவு செய்து, விளைவைப் பற்றி ஒருவித பயமும் சங்கையும் இன்றி பாபக்குவியல்களையும் வியாதிக்குவியல்களையும் சேமிக்கிறார்கள் அறிவீன மனிதர்கள். தேஹம் திருடமாய் இருக்கும்பொழுதே தர்மங்களைச் செய்து பேரின்பத்தைப் பெறவேண்டும் என்று நினைப்பதில்லை. ★

வெந்தயக்கீரை

வேறு பெயர்கள்—தமிழ் மெந்தியம், மேதி, வெந்தை ஸம்ஸ்கிருதம்—மேதீ, மேதிகா. Botanical Name—Trigonella Foenum (Graecum) இங்கிலிஷ்—Fanugreek.

பாரதத்தில் எல்லா பிரதேசங்களிலும் விளைகின்றது. காச்மீரம். பஞ்சாப், மஹாராஷ்டிரம் மாகாணங்களில் அதிகமாய் விளைகின்றது. தென்னாட்டில் கொஞ்சம் குறைவு. வெந்தய விதை வடநாட்டிலிருந்து தான் அதிகம் எங்கிலும் அனுப்பப்படுகின்றது. வெந்தயத்தின் கீரையும் விதையும் உணவாகவும் மருந்தாகவும் உபயோகப்படுகின்றது.

சுவை—கீரையும் விதையும் கைப்பு. கீரையின் வீர்யம் சீதம். விதையின் வீர்யம் உஷ்ணம்.

குணங்களும் உபயோகங்களும்

வெந்தய விதையை தனியாக உணவில் சாப்பிடுகிற வழக்கமில்லை, ருசிக்கிறதில்லை என்று. புளிக்குழம்பு, மோர்க்குழம்புகளில் வெந்தயத்தை வெடிக்கவிட்டுச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது வழக்கம். இது மிக நல்ல முறை. வயற்றுக் குமட்டல் வாயு, பொறுமல் முதலியதைப் போக்கும். ஜீர்ண சக்தியை வளர்க்கும்.

வெந்தயத்தைச் சிறிது வறுத்துச் சூர்ணமாக்கின மாவு ஒரு பங்கு, வறுத்துள்ள கோதுமை மாவு ஒரு பங்கு இரண்டையும் காபியைப்போல் கஷாயம் செய்து பால் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட மிகவும் நல்லது. இதனால் உள் உஷ்ணம் தணியும். மூன்று தோஷங்களுக்கும் நல்லது. காபிக்கொட்டையின் துர்க்குணம் ஒன்றும் வெந்தய கோதுமையில் கிடையாது. பல நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவிட்டு சில வேளைகள் சாப்பிடாமல் இருந்தால் அந்த சமயத்தில் இதனால் தலைவலி நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற உபத்திரவம் உண்டாகாது.

வெந்தயம் ஊறவைத்து அரைத்துப் பாலுடன் அல்லது கஞ்சி வகைகளுடன் கலந்து காலை மாலை சாப்பிட்டால் தாய்ப்பால் மிகுதியாய் சுரக்கும. பிரஸவம் ஆனதிலிருந்து 10-12 நாள் சாப்பிட்டால் கர்ப்பாசயம சீராய் சுருங்கும். மங்குத்து வலியைப் போக்கும், உதரம் சிக்கலின்றி தாராளமாய் வெளிப்படும்.

வெந்தயத்தூளை ஆட்டுப்பாலில் அல்லது இஸ்கோல் விதை ஜலத்தில் கலக்கிச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுக்கடுப்பு, ரத்தக்கடுப்பு, மூத்திரக் கடுப்பு, மூலச்சூடு, மூலக்கசிவு இவைகள் சீக்கிரமே சாந்தமாகும்.

வெந்தயத்தை ஜலம் சேர்த்து அரைத்து நெய்யினுல் கொதிக்கின்ற எண்ணெயினுல் ஏற்பட்ட சிறு வேக்காடுகளுக்கு மேல்பூச எரிச்சலும் புண்ணும் ஆறும். வெந்தயத்தை சீமை அத்திப்பழத்துடன் அரைத்து களிபோல் தணலில் கிளறி கட்டிகள்மேல் ஒத்தடம் போட்டுவிட்டு, வைத்துக்கட்ட கட்டிகள் சீக்கிரம் பழுத்து உடையும். வெந்தயத்தை அரைத்துத் துணியில் தடவி திரிபோல் திரித்து யோநி வாயில் சொருகினுல் சுவேதப் பிரதரம் வெள்ளை வெட்டை யொழுக்கு குணமாகும்.

வெந்தய சூர்ணம்

வெந்தயம் கடுகு பெருங்காயம் கறிமஞ்சள் இவைகளை சமபாகம் சேர்த்து நெய்விட்டு வறுத்துப் பொடி செய்துகொள்ளவும். இதை உணவு வேளையில் அன்னத்துடன் கலந்து சிறிது நெய் சேர்த்துச் சாப்பிடவும். வயிற்றுவலி, பொருமல், கல்லீரல் மண்ணீரல் வீக்கம் வலி இவைகள் போகும். மாதவிடாய் வலி உதரச்சிக்கல் நீங்கும்.

குறிப்பு—கர்ப்பிணீ ஸ்திரீகள் வெந்தயத்தை எந்தவிதத்திலும் உள்ளுக்கு சாப்பிடக்கூடாது. பித்தப் பிரகிருதி தேஹமுடையவர் வெந்தயத்தை மிகவும் மிதமாய் சாப்பிடவேண்டும். வாதப் பிரகிருதிக் காரர்களுக்கு அதிக நல்லது.

வெந்தயம் உஷ்ண வீர்யமாயினும் சுக்கிலத்தை விருத்திசெய்யும் பிரபாவம் கொண்டது. ஆனுல் தனியாகச் சாப்பிடக்கூடாது. இனிப்பு சுவை சீதவீர்யம் கொண்டுள்ள வாதுமை, பூனைக்காலி விதை, திராக்ஷை மதுரம் முதலிய சரக்குகள் சேர்த்து லேஹியம் முறைப்படி தயாரித்துச் சாப்பிடுவது நல்ல குணம் தரும்.

வெந்தியக்கீரை

பாரதத்தில் எல்லா பிரதேசங்களிலும் உணவில் இந்தக் கீரை தனியாகவும் குழம்பு ரஸவ்யஞ்ஜனங்களில் ருசிக்காக சேர்த்தும் சாப்பிடப் படுகின்றது. இது நாக்கிற்கு ருசி கொடுப்பது மட்டுமல்ல. வயிற்றுப்புசம், அக்கினி மாந்தங்களைப் போக்கும். திரிதோஷங்களும் சீராகும். பித்தாதிக்யத்தை விசேஷமாய் சீராக்கும். பொதுவாய் நல்ல பத்தியமான ஸத்துள்ள உணவுப்பண்டம் வெந்தயக்கீரை.

இக்கீரையின் உள்-வெளி பிரயோகங்களினுல் சில நோய்கள் குணப்படும்.

கீரையை அரைத்து நெய் சேர்த்துக் கிளறி உணவில் ஆரம்பத்தில் சாப்பிட தொண்டை வாய்ப்புண்கள் ஆறும். வெளியில் விரணங்களில் உண்டாகும் எரிச்சலைப் போக்கும். சுட்ட புண்களும் ஆறும்.

கோழி முட்டை தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து நெய்யில் பாகம்செய்து ஆஹாரத்துடன் உட்கொள்ள, இடுப்பு ஸந்திகளின் வலி போகும்.

பித்தவாயு சமனமாகும். வெந்தயக்கீரை, சீமைப்புளி, சீமையகத்திப் பழம், திராக்ஷைப்பழம் சம அளவில் சேர்த்து சீத கஷாயம் செய்து சிறிது தேன் கலந்து சாப்பிட, மார்புவலி, மூச்சுத்திணறல், பித்த வேட்கைகள் நீங்கும்.

சீத கஷாயம் செய்யும் முறை—பழங்களையும் கீரையையும் நன்ருய் நசுக்கி நல்ல கொதிக்கிற வெந்நீரில் போட்டு தாளுக நன்ருய் ஆறிய பிறகு சரக்குகளை நன்கு கசக்கிவிட்டு துணியில் வடிக்கட்டி கஷாயத்தை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வெந்தயக்கீரை சீமையத்திப்பழம் சேர்த்தரைத்து சுடவைத்துக் கட்டிகள்மேல் கனமாய் தடவிக் கட்ட அவைகள் உடையும். தோல் படைகளில் பூச அவை மாறும். கீரையை வெண்ணெய் சேர்த்து வதக்கி உட்கொள்ள பித்த மயக்கம் விலகும்.

வெந்தயக்கீரை, வாதாம் பருப்பு, கசகசா, கோதுமை மாவு, நெய் பால் சர்க்கரை சேர்த்து ஹல்வா செய்து சாப்பிட பித்தாதிக்கம் குறையும், சுக்கிலவிருத்தி தாதுபுஷ்டி உண்டாகும். இடுப்பு வாயு வலி தீரும்.

★

என் பெயர் நாக்கு

உலகையே இரண்டாகப் பிரித்தது வேதம். உணவு ஏற்பது உணவு ஏற்காதது என. “ஸாசநாநசநே அபி” (புருஷ ஸூக்தம்.) உணவு ஏற்காதது கல் மண் போன்றவை. உணவை ஏற்பவை மரம் புல் செடி முதல் மனிதன் வரை. அவைகளையும் வாயுள்ளவை வாயில்லாதவை எனப்பிரிக்கலாம். மரம் செடி கொடி போன்றவைகளுக்கு வாயெனத் தனியே கிடையாது. வாயுள்ளவைகளிலும் வாயைப் பேசும் பொறியாகவும் உண்ணும் பொறியாகவும் இருவகைகளில் பயன்படுத்துபவர்களில் தலைசிறந்தது மனித இனம். ருசியையும் மொழியையும் பாகுபடுத்திப் பிடித்தது பிடிக்காதது, வேண்டியது வேண்டாதது, ஒத்தது ஒவ்வாதெனப் பிரித்துத் தரமறிந்து பயன் படுத்தும் இனம் மனித இனம். மொழியும் பொறியும், சுவைக்கும் பொறியும் நான்தான். எனக்கு உதவுபவை தொண்டை, அண்ணம், பற்கள், உதடு, கன்னம் முதலியவை.

சுவைக்கும் பொறியாக இருக்கும்போது நான் ஞானேந்திரியம்—மனத்திற்குக் கட்டுப்பட்டவன். பேசும் பொறியாக இருக்கும்போது கர்மேந்திரியம்—பிராண சக்திக்குக் கட்டுப்பட்டவன். ஞானேந்திரிய நிலையைவிட கர்மேந்திரிய நிலை சற்று தரக்குறைவானதே. இப்படி இரு இந்திரியமாக இருப்பது நான் ஒருவனே. ஞானேந்திரியம்-வெளிப் பொருளைப்பற்றிய உணர்ச்சியை மனத்திற்கு—மூளைக்குக் கொண்டு சேர்ப்பதாகும். கர்மேந்திரியம் மூளையிலிருந்து வரும் உத்தரவுகளைச் செயலாற்றுவதாகும். சுவை பற்றிய உணர்ச்சியை மூளைக்குத் தருகிறேன். மூளை நினைத்தவற்றைப் பேசுகிறேன்.

ஞானேந்திரியங்கள் ஐந்தில் கண்ணும் காதும் மூக்கும் ஒருவகை. நானும் தோலும் ஒருவகை. கண்ணும் காதும் மூக்கும் பொருள் இருக்குமிடத்திற்கு மனத்தைத் தாங்கிச் செல்கின்றன. தூரத்தில் உள்ள பொருளைக் கண் பார்வையால் சென்றடையும். தூரத்தில் ஏற்பட்ட ஒலியைக் காது கேட்கும். தூரத்திலுள்ள மணத்தை மூக்கு முகரும். இவைகளில் கண்கள் அதிக சக்தி பெற்றவை. ஒலியும் மணமும் அலை அலையாகப் பரவிக் காதையும் மூக்கையும் அடைய வாய்ப்புண்டு என்பர். தன்மீது பட்டபிறகே தண்மையையும் சூட்டையும் தோல் உணரும். நானும் அப்படியே. என்மீது பட்ட பொருளின் சுவையை மட்டுமே என்னால் உணரமுடியும். ஆனால் மனம் என்னை மீறி வெளிச்சென்று உருவத்தாலும் மணத்தாலும் ருசியை ஊகித்துக் கொண்டு சுவையுணர்ச்சியை என்னிடம் கிளப்பி வாயில் நீர் ஊற வைத்துவிடும். ஆனாலும் இது தித்திப்பா உப்பா என அறிய என்மேல் உணவு முதலியவை படவேண்டும்.

மற்ற பொறிகளைவிட எனக்குப் பாதுகாப்பு அதிகம். உள்ளே கடினமான பற்களாலான அரண். வெளியே இறுக மூடிக்கொள்ளும் கனத்த சதையாலான உதடு. காதுக்கும் தோலுக்கும் அடைப்பு கிடையாது. மூக்குக்கு ஜவ்வுக்கசிவு சற்று மெல்லிய தடை. கண்ணுக்கு இரப்பை எனும் மெல்லிய திரை. எனக்கு கனத்த பாதுகாப்பு. மற்ற பொறிகள் வழியே உள்ளே ஒன்றும் செல்லாது. என் வழியே தான் எல்லாம் உட்செல்லவேண்டும். கண்ணோ காதோ உணர்ந்ததை என் வழியேதான் வெளிப்படுத்தவேண்டும். ஆக உள்ளேயும் வெளியேயும் அனுப்பும் பிரதானவாயில் ஆனதால் எனக்கு அதிகப் பாதுகாப்பு.

என் எடை சுமார் 50-57 கிராம். நீளம் 10 ஸெண்டிமீடர். யானைக்கு நான் மிகச் சிறியது. அதோ தவளை. அதனிடம் நான் வெகு நீளம். எதிரே உள்ள ஈயையும் கொசுவையும் என்னலாகவமாக நீண்டு வளைத்துப் பிடிக்கிறேன். அதோ பாம்பு. அதனிடம் நீண்டு சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையை உணர்த்தும் வழிகாட்டியாக இருக்கிறேன். மனிதனிடத்தில் இந்த அதிகப்பிரசங்கித்தனமெல்லாமில்லாமல் அடங்கி நிற்கிறேன். பேசுபவனல்லவா! சுவைத்து உண்பவனல்லவா! நாக்கு நீளம் என்ற கெட்ட பெயர் வரக்கூடாதே!

மற்ற பொறிகளைவிட ஞானேந்திரிய நிலையில் எனக்கு வேலைநேரம் குறைவு. குறிப்பிட்ட வேளைகளில் மட்டுமே நான் வேலை செய்கிறேன். ஆனால் சில அசடுகள் எப்போதும் எதையேனும் கொரித்துக்கொண்டிருப்பர். அவர்களிடம் நான் வேலைநேரக் கட்டுப்பாட்டை அமுலாக்க முடியாது. மிகச் சில பெரியோர்கள் 24 மணி நேரத்திற்கு ஓரிரண்டு தடவை மட்டுமே என்னைப் பயன்படுத்துவர். அவர்கள் விஷயத்தில் சுவை வகைகளை உணர்த்தும் பொறுப்புகூட எனக்கில்லை. அவர்கள் அதைப் பொருட்படுத்துவதில்லை. எனக்கு நல்ல ஓய்வு கிடைக்கும்.

எனக்கு முக்கியப் பொறுப்பு சுவை-மொழி என இரண்டு. சில்லரைப் பொறுப்புகள் சில உண்டு. உணவை மெல்லும்போது அதனை அங்குமிங்கும் தள்ளிக் கொடுப்பேன். பல்லிடுக்குகளில் ஏதேனும் அகப்பட்டுக்கொண்டால் நெருடி நெருடி வெளிப்படுத்துவேன். குப்பை கூளங்கள் தங்காமல் அதனைத் துப்பி வெளியேற்றுவேன். விழுங்குவதற்கு உதவ முன்பக்கத்தைத் தூக்கி மேல் அண்ணத்தைக் கவ்விப் பின்பக்கத்தை அழுத்திக் குழியாக்கி உணவு எளிதில் தொண்டைக் குழியில் இறங்குமாறு செய்துகொள்வேன். உணவு பிடிக்கவில்லையெனில் என்னை நடுவே ஓடம்போல் பள்ளமாக்கிக் காட்டி 'உவ்வே' என்பேன். மீறினால் அவ்வழியே உண்டதை வெளிக்கொணருவேன். மிகப் பிடித்ததானால் சப்புக்கொட்டி 'ப்ச்' சொல்லுவேன்.

சுவை உணர்ச்சியை நான் பிறந்த அடுத்த க்ஷணத்திலேயே முழுதும் உணர்த்துகிறேன். பேசும் பொறியாகச் சரியே அப்போது நான் இயங்காததால் உணவின் சுவை எப்படி உள்ளதென்று தெரிவிக்க முடியவில்லை. எனினும் பிடித்தது பிடிக்காதது என்பதை நான் 'சப்பு'—'உவ்வே' கொட்டுவதைக்கொண்டு அறியலாம. பேசும் பொறியாக விளங்குவது என்னைப் பழக்குவதைப் பொறுத்து ஏற்படும். பழக்கப்பெருத நிலையில் நான் பேசாதவனுகவே ஊமையாகவே இருந்துவிடக் கூடும். செவிடாகப் பிறந்த குழந்தை ஊமை. மனித ஸஞ்சாரமற்ற இடத்தில் வளரும் குழந்தை ஊமை. ஆகவே எனது பேசும் திறன் பழக்கத்தால் வருவது. ருசி அறியும் திறனும் மற்றதும் பிறந்த உடனே காண்பவை. ஆனுல் பேச ஆரம்பித்ததும் ஒவ்வொரு சிறு வார்த்தையிலும் ஒலிக்கும் எழுத்திற்கும் ஏற்ப என்னிடம் ஏற்படும் கோடிக்கணக்கான அசைவுகளையும் அமைப்பு மாறுதல்களையும் யாரும் கவனித்திருக்கமாட்டார்கள்.

அரணுக அமைந்த பற்களே சிலசமயம் எனக்குச் சத்துருவாகி விடும். வாய் திறந்து குரட்டைவிட்டுப் பலமாகத் தூங்குபவர் என்னைத் துறுத்தி வெளிக்கொணர்வர். அவர்களுக்குத் திடீரெனத் தூக்கநிலை மாறும்போது பற்கள் என்னைச் சிதைக்கும். வலிப்பு முதலிய நோய்களில் பலத்த வலிப்பால் பற்களால் நான் சிதைவேன். எனக்கு ஏற்படும் அரிப்பிலிருந்தும் விடுபட பற்களில் உராய்வேன். அளவுமீறி உராய்ந்து புண்ணுவேன். பற்கள் குறிப்பிட்ட இடத்தில் இருப்பவை. நான் அசைபவன். அதனுல் தவறு என்னுடையது. பழி பற்களைச் சாரும். பொதுவாக நானும் கவனமுள்ளவன். அவைகளின் எல்லைக்குள்ளேயே வளைய வருவேன்.

என்னமைப்பு பற்றி சில விபரங்கள்—தசை, அதன்மேலுள்ள கசியும் ஜவ்வு, முழுதும் நரம்பு மண்டலத் தொடர்பு, மேல் பரப்பில் சிறு ரோஜா மொட்டுகள் போன்ற ருசிக் கோளங்கள், ருசிக்கோளங்களின் நடுவே ருசியைக் கிரகிக்கும் கேந்திரங்கள். அடித்தளத்தில் சிறிது தள்ளி நெகிழ்ச்சியுள்ள தையல் போட்டது போன்ற இணைப்பு; (சிலருக்கு இந்த இணைப்பு என்னைக் கீழ் அண்ணத்துடன் அதிக நெருக்கமாக இணைத்துவிடும். அவர்களுக்குச் சரியே பேச வராது. இப்போது என்னை ஆபரேஷன் மூலம் பிரித்துவிடுகிருர்கள். ஹடயோகாப்பியாசம் செய்பவர்களில் சிலர் நான் உள்நாக்கைத் தொடுவதற்காக இந்த இணைப்பை அறுத்துவிட்டுக்கொண்டு கஷ்டப்படுவதுண்டு.)

ருசி அறியும் சக்தி என்னிடம் எங்கிருக்கிறது? இதுபற்றி ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற்றுக்கொண்டே வருகின்றன. எனது நுனியில் உப்

பையும், நடுப்பகுதியில் தித்திப்பையும், கசப்பைப் பின்பகுதியிலும், புளிப்பை ஓரப்பகுதியிலும் உணர்வதாகச் சொல்லிக்கொண்டிருந் தார்கள். ஒவ்வொரு சுவையையும் உணரும் இடம் என் மேலும்கீழும் எல்லாப் பகுதியிலும் உண்டு ஆனால் சில இடங்களில் சில சுவைகள் அதிகமாக உணரப்பெறலாம். சில சுவைகளால் ஏற்படும் பாதிப்பு சில இடங்களில் அதிகம் காணப்படும். இதுதான் தத்துவம். கசப்பை தித்திப்பால் மறைத்துச் சாப்பிடுவர். தித்திப்பு உடன் கரைந்து உணரப்பட்டுவிடும். அதன் பிறகு கசப்பு என் அடிப்பகுதியில் வெகு நேரம் நிற்கும். புளிப்பும் கசப்பும் மேலண்ணத்தில் முன் பகுதியில் உணரப்பெறும் கசப்பையும் புளிப்பையும் சுவைக்கும்போது மேல் அண் ணத்துடன் நான் ஒட்டிக்கொள்வதை உணரலாம். சிலருக்குப் பற்கள் கழன்றதும் செயற்கைப் பற்கள் வைத்துக்கொள்வர். அவைகளைத் தாங்கும் பகுதி மேலண்ணத்தின் முன் பகுதியை மறைக்குமாதலால், ருசி உணர்வு முன்போலல்லாமல் குறைந்திருப்பதாக உணர்வார்கள். எலுமிச்சம்பழச்சாறு, டீ காபி இவைகளின் சுவை முன்போலிருக்காது. உப்பும் புளிப்பும் பெரும்பாலும் என் தனி ராஜ்யத்திலுள்ளது. சிறி தளவு தொண்டையின் மேற்பகுதியிலும் அவை உணரப்பெறுகின்றன. சுவை எனது பொறுப்பிலுள்ளதெனினும், அவைகளால் பாதிப்புறும் இடங்களிலும் அவை உணரப்பெறுவதையே இவை காட்டுகின்றன,

பழைய விஞ்ஞானிகளான பாரதீய தர்சனக்காரர்கள் என்னை ஜல மெனும் பூதத்துடன் இணைத்துக் கூறுவர். சுவை ஜலத்தின் தனிக் குணம். அதனை உணரச்செய்யும் நான் ஜல இந்திரியம். இது அவர் கள் கண்டுபிடிப்பு. நீங்களும் அதனை எளிதில் உணரலாம். ருசி உணர் வதற்கு என்னிடம் நீர் ஊறிக்கொண்டிருப்பது அவசியமாகிறது. நான் காய்ந்திருந்தால் ஒரு சுவையும் தெரியாது.

உமிழ்நீரில் கரையும் பொருளின் சுவை மட்டுமே என்னால் உணரப் பெறும். ஐஸ்கிரீம்—ஐஸாக இருக்கும்வரை சுவையற்றிருக்கும். உமிழ்நீரில் கரைந்து உடற் சூட்டுடன் ஒத்த நிலைக்கு வந்ததும் அதன் சுவை இனிக்கும். ஆக உடல் சூட்டின் நிலைக்கு மிகத் தாழ்ந்திருந் தாலும், உமிழ்நீரில் கரையாவிட்டாலும் என்னிடம் உமிழ்நீர் ஊறாமல் வரட்சி ஏற்பட்டிருந்தாலும் சுவை உணர்ச்சி ஏற்படாது. இன்னம் எத்தனையோ கூறவேண்டும். ஒரே தடவையில் கூறினால் ருசிக்காது. சற்று இடைவெளி இருக்கட்டும்.

★

அடிக்கவிருக்கும்போதும், அடிக்கும்போதும் அன்புடன் பேசுவதை நிறுத்திக்கொள்ளாதே. அடித்த பின்னரும் அன்புடன் பேசுவாய். அவன் துன்பப்பட்டால் அவனிடம் தயைகாட்டி உதவுவாய். அவனது துக்கத்தை நீயும் உணர்வாய். பரிவுடன் ஆறுதல் கூறுவாய். கடமை பல தோற்றங்களுள்ளது.

– மஹாபாரதம்.

அமுக்கிரா

அறந்தாங்கி வைத்ய சுப. சதாசிவம்

இந்திய வைத்ய அறிஞர்களின் தீர்க்கதரிசனத்திற்கு அமுக்கிரா ஓர் எடுத்துக்காட்டு. இந்தியா உட்பட எட்டு நாடுகளில் நடைபெறும் ஆராய்ச்சியில் இந்திய மருத்துவர்கள் கூறிய குணங்களை அமுக்கிரா பெற்றிருப்பது நிரூபணமாகிவிட்டது. ஸுசுருதர் அமுக்கிராவை அறிமுகப் படுத்தினர் ; காசியில் வாழ்ந்த இவர் கிருஸ்து பிறப்பதற்கு முன் வாழ்ந்த ஆயுர்வேத அறிஞர். சித்தர்களில் போகர் அமுக்கிராவின் குணங்களை கூறி இருக்கிறர் 13 நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் போகர் கூறியவாறே மருத்துவ குணங்களை அமுக்கிரா பெற்றிருப்பது இப்போது நிலைநிறுத்தப் பட்டிருக்கிறது.

சர்ப்பகந்தாவிற்குப் பிறகு அசுவகந்தியும் விரைவில் உலகெங்கும் உபயோகிக்கப்படும் நாள் சீக்கிரத்தில் வர இருக்கிறது. அமெரிக்கா, கனடா, மேற்கு ஜெர்மனி, ஈரான், இஷ்ரேல், ஜப்பான், ரஷ்யா ஆகிய நாடுகளில் அமுக்கிராவின் மருந்தியல் ஆய்வுகள் நடந்து வருகின்றன. அமுக்கிரா வேரின் பல பிரிவுகளில் இருந்து இதுவரை 40 மருந்து க்ஷாரங்களை (ஆல்கலாய்ட்ஸ்) அவர்கள் 1977-ம் வருடம் வரை பிரித் தெடுத்திருக்கிறர்கள். அதில் கார்டிஸோன் போன்ற மூட்டு வாதத் திற்கும், ஆஸ்த்துமாவிற்கும் பயன்படும் ஸ்டெராய்ட்ஸ் (ஹார்மோன் போன்றவை) போன்றவை முக்கியமானவை. இந்த நோய்க்கு நல்ல மருந்து கிடைக்காதா என்று வெளிநாட்டு மருத்துவர்கள் தேடிவரும் நோய்களுக்கு நான் இருக்கிறேன் என்று தஞ்சம் தரும் மூலிகை அமுக்கிரா. ஹோமியோபதியிலும் அமிக்கிராவின் உபயோகம் இடம் பெற்றிருக் கிறது. மூட்டுவாத நீக்கம், கட்டி தணிக்கும், கிருமி கொல்லும், வேக்காளம் தணிக்கும் தன்மைகளை ஒருசேர பெற்றிருப்பதை எந்த மருத்துவர்தான் புறக்கணிப்பார்? எனவே விரைவில் உலக அரங்கில் உயர்நிலை பெறும் தகுதிகளை தன்னகத்தே கொண்ட மூலிகை அமுக்கிரா. மருந்தாக உட் கொள்ளவும், பூச்சாக வெளி உபயோகிக்கவும் பயன்படும் தனிச்சிறப்பு பெற்றது அமுக்கிரா. முதுமையை நீக்கும் (காயகல்ப) மருந்துகளை நாடும் மக்களும், ஆராயும் விஞ்ஞானிகளும் உலகில் நிறைய இருக்கிறர்கள். எப்படி இளமையை தங்கவைத்துக்கொள்வது என்று கவலையுறுபவர் களுக்கு கைகொடுக்கும் மூலிகை அமுக்கிரா. முதியவர்களுக்கு இளமையும் தந்து குழந்தைகளுக்கு நல்ல வளர்ச்சியும் உடலும் வளமும் தருவது இதன் மற்றோர் தனித்தன்மை. சில சிட்டிகை பொடியை பாலில் தினசரி தந்து வந்தால் போதும். சவலைக் குழந்தைகளைப் பற்றிய கவலை பெற்றோர் களுக்கு குறைந்துவிடும். மனித உடலுக்கு வளமை தரும் இந்த செடி

மழை குறைந்த வறட்சிப் பகுதியில் விளைகிறது. வறட்சிப் பகுதியில் விளைபவற்றில் சத்துக்கள் நீர் நிறைந்த பகுதியில் கிடைக்கும் அமுக்கிராவைவிட அதிகம் உள்ளன.

காயகல்பம்

சித்த ஆயுர்வேத சாஸ்திரங்களில் அமுக்கிரா கிழட்டுத்தனம் நீக்கும் காயகல்ப மருந்தாக உபயோகம் ஆகி இருக்கிறது. இதனை மேல்நாட்டு நவீன சோதனை முறைகளின் மூலம் சோதித்து சென்னை அடையாற்றில் உள்ள வாலண்டீர் ஹெல்த் சர்வீஸில் உள்ள லக்ஷ்மீபதி இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகத்தின் டாக்டர்கள் முடிவு கூறி இருக்கிறார்கள். முடிவுகள் சாஸ்திரங்களின் கருத்திற்கு சாதகமாகவே அமைந்தது. இந்த சோதனை விவரங்களை அவர்கள் அமுக்கிராக்கிழங்கு கிழத்தனம் சீக்கிரம் வருவதை தடுக்க வல்லது. 'எஃபக்ட் ஆஃப் அஸ்வகந்தா (வைத்தானியா சோம்னிபெராடுரால்) ஆன் தி ப்ராஸஸ் ஆஃப் ஏஜிங்க் இன் ஹியூமன் வாலண்டீர்ஸ்' என்ற பெயரில் குஜராத் மாநிலத்தில் உள்ள ஆயுர்வேத டிரஸ்டு ஒன்றிடம் தந்தனர். இந்த ட்ரஸ்டை ஸ்ரீ ஹரி ஓம் ஆசிரமம் (ஜண்டு பட்டாஜிஸ் மார்க்) என்ற பெயரில் நடத்தி வருகிறது இந்த கட்டுரைக்காக இதனை தயாரித்த லக்ஷ்மீபதி இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழக ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கு ஒரு தங்க மெடல் கிடைத்திருக்கிறது. இவ்வாண்டின் (1979) துவக்கத்தில் புத்தாண்டு பரிசாக இந்த மெடல், இதை ஆராய்ச்சி செய்த டாக்டர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

ஆய்வில் மேலும் கிடைத்தவை

சாதாரணமாக 0·13 முதல் 0·31 சதவீதம் மருந்து க்ஷாரங்கள் வேரில் தென்படும். அதிக அளவில் 4·3 சதவீதம் பிரித்தெடுக்கிறார்கள். நிக்கோடின் (Nicotin) வேரில் தென்பட்டதாக சில ஆராய்ச்சிகளில் தெரிந்திருக்கிறது. ரஷ்யாவிலே இதனை சேர்த்தபோது விஸாமின் என்ற என்ற சத்துப்பொருளை கண்டனர்.

நாய்க்கு அமுக்கிரா வேரின் சத்தைக் கொடுத்துப் பார்த்ததில் இரத்த அழுத்தம் குறைந்தது. சுவாசாசயத்தில் சுறுசுறுப்பு ஏற்படுத்திற்று. இருதய துடிப்பை குறைக்கும் செயல் இருந்தது, மொத்தமான எல்லா மருந்து க்ஷாரங்களும் மன அமைதியை தரும் செய்கையுடையவை. அத்துடன் சிறுகுடல், கருப்பை, சுவாசாசயம்; சுவாசக்குழாய் இரத்த நரம்புகளின் தசைகளின் அசைவை கட்டுப்படுத்தும் ஆண்டிஸ்பேஸ்மாடிக் இயல்பு காணப்பட்டது. அமுக்கிராவில் உள்ள இந்த செய்கைகள் அபினில் உள்ள பாப்பாவரின் என்ற மருந்து க்ஷாரத்தின் செயலை ஒத்தவை. ஆனால் பாப்பாவரினை விட பலகீனமாக செயல்படுபவை.

இந்திய வைத்திய சாஸ்திரங்கள் கூறியபடி ஆஸ்த்துமா நோயில் கருப்பை நோயிலும் சமனப்படுத்தும் மருந்தாக இது உபயோகம் ஆவது நூற்றுக்கு நூறு சரியாக உறுதியாகிவிட்டது.' அத்துடன் குடலுக்கும் சிறிதும் இந்த வேர் சிரமம் தருவதில்லே.

இதில் மாவுச்சத்தும், சர்க்கரை குறைவாகவும் 8 வித அமினே அமிலங்களும் உள்ளன. தென் ஆப்பிரிக்காவிலிருந்து கிடைக்கும் அமுக் கிரா வேரில் சில அதிகமான சத்துப் பொருட்கள் அடங்கி இருந்தன. அவற்றில் இரண்டு மருந்து க்ஷாரங்கள் அதிக முதிர்ந்துபோன ரசாயன இயல்பின் தன்மையில் இருந்தன.

கிருமி கொல்லும் பலமூட்டும் தன்மைகள் வேரில் அடங்கி உள்ளன. பலமுட்டும் குணத்துடன் கிருமி கொல்லும் அம்சம் சேர்ந்திருப்பது அமுக்கிராவின் தனிச்சிறப்பு. அமுக்கிராவிலிருந்து எடுத்த வைத்தா ஃபிரின் என்ற மருந்து க்ஷாரத்தை எலிகளுக்கு கொடுத்ததில் புற்றுக் கட்டிகளே வளராமல் தடுக்கும் குணம் இருந்தது தெரிந்தது. மனிதர்களின் புற்றுக் கட்டிகளே எடுத்து அதில் சோதனை செய்ததில் புற்று வளர்ச்சியை கட்டுப்படுத்தும் குணம் இருந்தது. கருவளர்ச்சி முதிர்ச்சி அடையாத கோழிக் குஞ்சுகளிடம் க்ரோமோஸோம் அணுக்களின் விசேடமான வளர்ச்சியை இது கட்டுப்படுத்திற்று.

பொது விபரங்கள்

அமுக்கிரா [Withania Somnifiera (Linn) Dunal] ஹிந்தியில் அஸ்வகந்தா என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஆங்கிலத்திலும் தற்போது அஸ்வகந்தா என்று அழைக்கிருர்கள். நாட்டு அமுக்கிரா என்னும் இதனே தமிழில் கூறுவதுண்டு. நாலரை அடி உயரம் வளரக்கூடிய நடுத்தரவகைச் செடியினத்தைச் சேர்ந்தது. செடியின் மொட்டுகளிலும் கிளேகளிலும் சிறிய நட்சத்திர வடிவ மயிர்கள் வள்ர்ந்திருக்கும். பூக்கள் வெளுத்த பச்சை நிறத்தில் சிறிய வடிவில் 1 சென்டி மீட்டர் நீளம் இருக் கும். இதன் பழம் உருண்டை வடிவில் மெல்லிய சிவப்பு நிறத்துடன் கண்ணுடிபோன்ற கசங்கிய வெளிப் பூவிதழ்களால் சூழப்பட்டிருக்கும்.

வளரும் இடம்: இந்தியாவின் வறண்ட பகுதிகளிலும் பலூசிஸ் தானத்திலும் இதர பயிர் செய்யப்படும் பகுதிகளிலும் இதனேக் காணலாம். எல்லா பருவநிலேகளிலும் வளரக்கூடியது. இந்தியாவில் ராஜஸ்தானம் அமுக்கிரா வேரை ஆண்டிற்கு 670000 பவுண்டு இதர பகுதிகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்கிறது.

அமுக்கிரா இலே புண்ணே ஆற்றும்; பழம் சிறுநீரை வெளிப்படுத்தும்; கிருமி கொல்லும் குணமுடைய பொருட்களே வேரிலிருந்தும் இலேகளி லிருந்தும் சோதனேகளில் தெரிந்துள்ளன.

அமுக்கிராவில் 23 பிரிவுகள் உள்ளன. இதில் சீமை அமுக்கிரா (Withania Coagulans Dunal) உபயோகத்தில் இருக்கிறது. அமுக்கிரா-விற்கு அடுத்த தரமுள்ளதாகவே இது பிரிக்கப்படுகிறது. மருத்துவ குணங்கள் இதிலும் நிறைவாக உள்ளன. உடைத்தால் வெண்மையாக குச்சி வடிவில் இருக்கும்.

அமுக்கிராவேர் கிழங்குபோன்ற பருமனுடன் தொடர்பற்ற வெடிப் போடு இருக்கும். இதன் பொடி பழுப்பு வெண்மையுடன் குதிரையின் சிறுநீரின் நெடித்தன்மை பெற்றிருக்கிறது. துவர்ப்புச் சுவை உடையது. தழைச்சத்து உரம் போட்டு வளர்க்கப்பட்ட செடியில் வேர் மெல்லிய தாகவே அமைகிறது, இலைகள் மிகுதியாகி விடுகின்றன.

மருத்துவ குணங்கள்

வேரின் உபயோகம்: சுவாசாசய நோய்கள் தாது பலவீனம், பொது பலவீனம், மூட்டு வாத நோய்களில் குணம் தருகிறது. உடலில் கழிவுகள் சரிவர வெளியேற துணைபுரிகிறது. கருப்பையில் கழிவுகளையும் வெளிப்படுத்தும், வெள்ளைப் பாட்டை கட்டுப்படுத்தும் குணங்களும் அடங்கியுள்ளன. மேலும் சிறுநீரைப் பிரித்து வெளிப்படுத்தும், தூக்கம் தரும் இயல்பை பெற்றிருக்கிறது. புண் கட்டிகளில் வெளி உபயோகமாக உபயோகிக்கப்பட்டு குணம் தருகிறது. வெளி உபயோக தைலங்களில் சேருகிறது.

இலையின் உபயோகம்: இதன் கஷாயம் வயிற்றுக் கிருமிகளை கொல்கிறது. கண் வலியில் கழுவவும் பயன்படும். இலைகளை அரைத்து தலையில் தடவ பேன்கள் மடிகின்றன. புண்கள், கட்டிகளுக்கு களிம்பு தயாரிக்க இலை பயன்படக்கூடியது.

உபயோக முறைகள்

அமுக்கிராச் சூரணம்: வேர்க்கிழங்கை இடித்து சன்னச் சல்லடையில் சலித்த சூரணம் 1 பங்கு, சர்க்கரை 1 பங்கு சேர்க்கவேண்டும். வேளைக்கு 2 கிராம் காலை மாலை உட்கொண்டு 1 டம்ளர் பால் சாப்பிடவும். இதில் கிழங்கை பாலில் வேகவைத்து அலம்பியபின் உலர்த்தி காயவைத்து இடித்தும் சேர்த்தும் கொள்ளலாம். நன்முக வேலை செய்யும். குழந்தைகளுக்கு அரைக் கிராம் முதல் 1 கிராம் வரை இரண்டுவேளை தரலாம் தேக வனப்பைத் தரும்; தேகத்திலுள்ள துர்நீர், கரப்பான், கபம், சூலை, பாண்டு, மேக அழலை, வெட்டை, கட்டி, பித்த மயக்கம் முதலிய வற்றை நீக்கும்.

அமுக்கிராச் சூரணம் (வேறு): 1. கிராம்பு 1 பங்கு, 2. சிறு நாகப்பூ 2 பங்கு, 3. ஏலரிசி 4 பங்கு, 4. மிளகு 8 பங்கு, 5. திப்பிலி

16 பங்கு, 6. சுக்கு 32 பங்கு, 7. அமுக்கிரா 64 பங்கு, 8. சர்க்கரை 128 பங்கு.

செய்முறை: சர்க்கரை நீங்கலாக மற்றவற்றை இடித்துச் சலித்து சர்க்கரையுடன் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

அளவு: அரை கிராம் முதல் ஒன்றரை கிராம் வரை வென்னீர் அல்லது தேனுடன் தரலாம். குழந்தைகளுக்கு பாலுடன் அரை கிராம் முதல் 1 கிராம் வரை தரவேண்டும்.

உபயோகம்: எட்டு வகை குன்மம், வெட்டை, விக்கல், பாண்டு, விந்து நஷ்டம் தீரும்.

பூச்சு: வேரை சுக்குடன் சேர்த்து வென்னீர் விட்டு அரைத்து வீக்கங்களுக்கு போட கரையும். வேர் அல்லது இலையை அரைத்து மேகக் கட்டி, நோயுடன் கூடிய வீக்கம், புண் இவைகட்கு பூசி குணம் பெறலாம்.

அசுவகந்திலேகியம்: அமுக்கிரா வேர், பால்முதுக்கன் கிழங்கு, நன்னாரி வேர் (கருப்பு மேல்தோல், நடுக்காம்பு நீக்கியது), ஜீரகம், பரங்கிப் பட்டை ஆகியவைகளை இடித்து சலித்தெடுத்த சூர்ணம் வகைக்கு 30 கிராம்; ஏல அரிசி 5 கிராம்; விதை நீக்கி அரைத்த உலர்ந்த திராட்சை 25 கிராம்; சர்க்கரை 300 கிராம். சர்க்கரையை பாகு செய்து வடிகட்டி கொதிக்கவைத்து பதம் வரும்போது, அப்போது அடுப்பை விட்டு இறக்கவும். மேலே கூறியவாறு எடுத்த 6 சூர்ணங்களின் கலவை யுடன் அரைத்த திராட்சையை நன்ருக கலந்து வைத்திருக்கவேண்டும். இதனை பாகில் கலந்து நெய் 75 கிராம் சேர்த்து விடவும். ஆறியபின் 150 கிராம் தேன் சேர்க்கலாம். 5 முதல் 10 கிராம் வரை பாலுடன் 2 வேளை சாப்பிட சுக்கிலக் குறைவு, பலவீனம், ஈஸனோபிலியா, இரைப்பு, ரத்த தோசங்கள், பரங்கிப் புண், ரத்தக் குறைவு, ரத்தக் கொதிப்பு, குணமாகும்.

★

பகைவர் கூடி

உடலில் உள்ள பல அமைப்புகள் ஒன்றுக்கொன்று எதிரானவை. ஒன்று சூட்டை ஏற்றுக்கொள்ளும். மற்ருென்று வெளிப்படுத்தும். மற்ருென்று குளிர்ச்சியைத் தாங்கும். மற்ருென்று குளிர்ச்சிக்கு எதிர். ஒன்று உள்ளே இழுக்கும். மற்ருென்று வெளியே தள்ளும். எனினும் எல்லாம் ஒரே லக்ஷ்யத்துடன் - உடல் நீடித்து வாழ்வதற்காக - பணி புரிவதால் பகைமை காட்டவில்லை. மற்ருென்றை அழித்துத் தாம் வாழ்வ தில்லை. உடல் அமைப்பு காட்டும் நற்பண்பு இது.

பலக்குறைவு

ரத்தாணுக்கள் முதலியவற்றைச் சோதனைசெய்கிறார். எல்லாம் சரியான அளவிருப்பதாகத் தெளிகிறார். இதயம் கல்லீரல் முதலியவற்றின் சோதனையிலும் திருப்தி தெரிகிறது. ஆனால் நோயாளி திருப்தி அடையவில்லை. சொல்லமுடியாத அளவு ஒரு பலஹீனம். தெம்பிற்கான மருந்துகள் தாற்காலிகமாக உதவுகின்றன. மருந்தை நிறுத்தினால் மறுப்டியும் தொய்வு. முன் பலம் தந்த மருந்தே தற்போது போதுமானதாக இல்லை. எதனால். பலக்குறைவால். ஆம்! ஆயுர்வேதம் கூறும் பலக்குறைவால் ஏற்படும் தளர்ச்சி அது.

பொதுவாகப் பலம் என்று குறிப்பிடுவது இரத்தம் தசை முதலிய தாதுக்களையும் இதயம் நுரையீரல் போன்றதன் இயற்கை இயக்கத்தையும் பொறுத்தது. அன்றாடத் தேவைகள் நிறைவதால் ஏற்படும் வலிவு. இது தெம்பிற்கான டானிக் மருந்துகள் சாப்பிடுவதால் சரியாகவேண்டியது. ஆனால் இங்கு குறைந்துள்ள பலம் ஓஜஸ்—தாரண சக்தி எனப்படும் பலம். இதுவே நோய் எதிர்ப்பு சக்தியாகவும் கடினமான நெருக்கடிகளில் தொய்வு ஏற்படாமல் காக்கும் சக்தியாகவும் உள்ளது.

ஓஜஸ் என்பது என்ன? உடலில் உள்ள இரத்தம், தசை, கொழுப்பு, சுக்கிலம் முதலிய தாதுக்கள், உணவின் சாரப்பகுதி பக்குவமடைந்து பிரிந்து தன்னை அடையும் சாராம்சங்களில் ஊட்டம் பெறுகின்றன. இரத்தத்தை வளர்க்கக்கூடிய உணவை ஏற்றதும் வயிற்றின் உள்ளே பக்குவமடைந்து மலம் பிரிக்கப்பட்டுச் சாரப்பகுதி இரத்தத்துடன் கலந்து இரத்தம் குறையாமல் பூர்ண அளவில் இருக்கச் செய்கிறது. இப்படி பூர்ண வளர்ச்சிபெற்ற தாதுக்களிலிருந்து, பூக்களிலிருந்து வண்டு தேனைப் பிரிப்பதுபோல், ஸார பாகத்தைப் பிரித்து ஓஜஸ்ஸாக மாற்றிச் சேமிப்பில் வைக்கப்படுகிறது. பொதுவான உடல் இயக்கங்களில் இந்தச் சேமிப்பிலிருந்தும் தன் தேவையை நிறைத்துக்கொள்ளவதில்லை. விசேஷத் தேவைக்கே இது பயன்படும். ரிஸர்வ்பாங்கிலுள்ள நிதியிருப்புபோல் இது. சேமிப்பு அளவிற்கு மீறியிருந்தால் இரத்தத்துடன் கலந்து அன்றாடத் தேவையில் பயன்படும்.

“भ्रमरैः फलपुष्पेभ्यो यथा संभ्रियते मधु ।
तद्वदोजः शरीरेभ्यः गुणैः संभ्रियते नृणाम् ।।”

ஆண்பெண் ஜீரகோசங்கள் இணைந்து கருவாக உருக்கொண்ட பொழுதே அந்த ஆண்பெண் தாதுக்களின் சாரமாக ஓஜஸ் அந்தக்கருவில் அமைந்துவிடுகிறது. அந்தக் கருவின் பலத்திற்கும் வளர்ச்சிக்கும் அது

காரணமாகிறது. அன்றிலிருந்து தொடர்ந்து கரு, சிசு, யுவா என்ற பல நிலைகளில் மாறுபட்டாலும் உடல் பெறும் சத்திலிருந்தும் அதற்கும் சத்தான சிறந்த அம்சத்தைத் தன் வளர்ச்சிக்கேற்று உடலின் சேமிப்புச் சக்தியாக, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியாகக் காப்பில் வைக்கிறது. இந்தப் பலமே உண்மையான பலம். இந்தப் பலம் இருப்பதன் அடையாளத்தை ஸுச்ருதர் குறிப்பிடுகிறார்.

"तत्र बलेन स्थिरोपचितमांसता, सर्वचेष्ठास्वप्रतिघातः,
स्वरवर्णप्रसादः बाह्यानां आभ्यन्तराणां च करणानां
आत्मकार्यप्रतिपत्तिर्भवति ।" (ஸு-ஸூத்ர 15-20)

உடல் வலிவுடன் புஷ்டியுடனிருத்தல் முதல் குறி. வலிவு தசைகள் உருண்டு திரண்டு இருப்பதால் மட்டும் ஏற்படுவதில்லை. நெருக்கடிகளில் தளராமல் திடமாயிருப்பதே (ஸ்திரம்) வலிவின் அடையாளம். தடையின்றி எத்தகைய பணியிலும் ஈடுபட முடிதல் இரண்டாவது குறி. சரீரத்தின் இந்த இயக்கம் தன்னால் முடியாது, இது முடியும் என்ற குறிக்கீடின்றி எதையும் செய்யமுடிவதும் பலத்தின் அடையாளம். உடல் நிறம், மேனி ஒளி குன்றாமல் தெளிவுடனிருத்தல், கண் காது மூக்கு போன்ற புற உறுப்புகளும் இதயம் நுரையீரல் கல்லீரல் போன்ற உள்ளுறுப்புகளும் தத்தம் பணிகளை ஒழுங்காக நிறைவேற்றிக் கொண்டிருத்தல். இவை உடலில் பலம் எனும் ஓஜஸ் தக்க நிலையில் இருப்பதைக் காட்டுபவை.

மற்ற உடற்சத்துக்கள் நிறைந்திருந்தாலும் இது குறைந்தால் உடல் நிற்காது. மற்ற சத்துக்கள் எத்தனை குறைந்தாலும் இது குறைவற்றிருந்தால் உடல் தாங்கும். இதுவும் ஓர் அடையாளம்.

"येनौजसा वर्तयन्ति प्रीणिताः सर्वदेहिनः ।
यहते सर्वभूतानां जीवितं नावतिष्ठते ।।
यस्य नाशात्तु नाशोऽस्ति धारि यत् हृदयाश्रितम् ।"

(சரக ஸூத்ர 30-9)

அதற்கு மூன்று வகையில் குறைவு ஏற்படலாம். (1) உடலில் அன்றாடம் ஏற்கப்படும் உணவின் சத்து உடலில் சரியாகச் சேராமல் மலமாக வெளிச் சென்றுவிடும். உணவுச்சத்து உள் சேராததால் மூல நிதிச் சேமிப்பான ஓஜஸ் தனது சேமிப்பின் இயற்கை அளவைக் குறைத்துக் கொண்டு தாற்காலிக தேவைகளை ஈடுகட்டும் பொறுப்பையும் ஏற்க நேரிடும். அப்போது ஓஜஸ்-சேமிப்பு நிலை ஏற்றத்தாழ்விற்கு உட்படுகிறது. இந்நிலையை **விஸ்ரம்ஸம்** என்பர். கிரஹணி முதலிய ஜீர்ண நிலையையும் சத்துச் சேர்க்கையையும் கெடுக்கும் நோய்களில் இந்த நிலை

ஏற்படுகிறது. பூட்டுகள் தளர்ந்து சுறுசுறுப்புடன் இயங்காது. உடல் தளர்ந்து சோர்வுறும். வாயு முதலியவை தன்னிடம் மாறி வேறிடங்களில் தங்கி பிடிப்பு வலி முதலியதைத் தரும். உடல், மனம் இவைகளின் பிணியும் பேச்சும் தளரும்.

(2) நோய்களின் கடுமை மிகுந்து எங்கும் பரவும்போது மிகவும் பாதுகாப்பான எளிதில் நோய்வாய்ப்படாத் இடங்களும் பாதிப்புறும். எலும்பினுள் உள்ள மஜ்ஜா, மூளை, இதயத்தின் தசைகள் இவைகளில் தங்கியுள்ள பலச் சேமிப்பையும் நோய் கெடுத்துவிடும். அப்போது ஓஜஸ்ஸின் தன்மையே சீர் கெட்டுவிடும். கெட்ட ஓஜஸ் எல்லா நோய்களுக்கும் முக்கியமாக பாதுகாப்புமிக்க உள்ளுறுப்புகளிலும் பாதிப்பு ஏற்பட இடம் தரும். இது **வியாபத்** என்ற இரண்டாவதும் கடுமையானதுமான நிலை. உடல் கனத்துவிடும். (எடை கூடாது, உடல் கனத்துவிட்டது போன்ற உணர்வு இருக்கும். ரத்தம் முதலியவை உறைந்து ஓட்டம் தடைபட்டது போன்ற உணர்ச்சி இருக்கும். கைகால்கள் விறைத்திருக்கும். முதுகு குனிய நிமிர வேதனை தரும். மேனி நிறம் மங்கும். மலம் பெருமலமாக வெளியேறும். அயர்வு, சோர்வு, சோம்பல், தூக்கம், ரத்த ஓட்டக்குறைவால் உடல் முழுவதும் வீக்கம், இவை ஏற்படும்.

★

–[தொடரும்]

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada